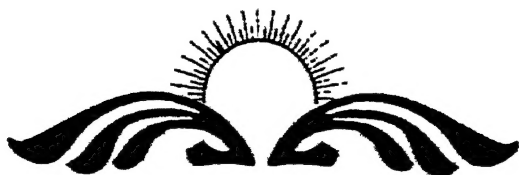




# స్థూల కాయం

రచన

యోగాచార్య డా॥ వి.వి.రామరాజు



**NATURE CURE HOSPITAL**

**KAKINADA - 533 005**

**Phone : 75038**



# స్థూల కాయం

రచయిత :

డా॥ వి.వి.రామరాజు

ప్రథమ ముద్రణ  
1998

ప్రతులు : 2000  
వెల: 10-00

## అంకితము

మా జ్యేష్ఠ సోదరులు శతాయుష్షంతులు  
(100 సం॥ జీవించిన వారు) నిరాడంబర  
నిస్వార్థ జీవి పరోపకార పారాయణులు  
శ్రీ॥ శే॥ శ్రీ వేగిరాజు సుబ్బరాజు గారి  
ప్రృత్యంజలి ఘటిస్తూ ఈ పుష్పవయనం  
అంకితముగ అందించుకొనుచున్నాను.

ఇట్లు

సోదరుడు

డా॥ వి.వి.రామరాజు

## నా మనవి వింటారా?

ఏ మతం వారైన భగవంతుని గూర్చియే చోధించు చుందురు. అయితే మార్గములు మాత్రం విభిన్నములుగ, గోచరించుచున్నవి. మార్గాలు వేరైనా గమ్యమొక్కటే. అందరు కోరేది దైవ సాన్నిధ్యమే.

అట్లే మన వైద్యవిధానాలు వేరైనా ఆరోగ్యమే అందరి ధ్యేయమై యున్నది. గాని రాను రాను నేటి నవనాగరిక ప్రపంచం, ఆరోగ్యం కొరకు అంగళ్ల చుట్టూ తిరిగే స్థితికి దిగజారిపోయింది. ఆరోగ్యం పొందబడేదే గాని అమృతమేదీ మాత్రం గాదని ఘంటావధంగా చెప్పువచ్చు. ఆరోగ్యమనేది అంగళ్లలో అమృతగలిగినాడు రోజు రోజుకు రోగుల సంఖ్య రోగాల సంఖ్య తగ్గి తీరాలి. గాని తగ్గకపోగా పెరిగిపోవుచున్నది అని అందరికీ తెలుసు. ఆరోగ్యమనేది కొనటానికి దొరికేదే అయితే, ధనికులంతా కొని దాచుకొని బహుకాలం బ్రతికేవారే.

కష్టపడ్డ దేహాలే కలకాలం మున్నుచున్నవి గాని తినికూర్చున్న దేహాలే త్వరగా సిధిలమైపోవుచున్నవి అన్నది ప్రత్యక్ష ప్రమాణం.

"యద్యవథ్యం, కి మౌషధం - యది వథ్యం, కి మౌషధం" అన్నది వైద్యశాస్త్రం. అనగా వథ్యం చేస్తే ఔషధ సేవన మెందుకు? వథ్యం చెయ్యకపోతే ఔషధ సేవనమెందుకు? అంటే వథ్యం లేకుండా మందు వనిచెయ్యదు. వథ్యం చేస్తే మందుతో వని లేదు అన్నదే దాని భావం. అందుకే డాక్టర్లు నుగర్ వ్యాధి గల వారికి మందు బిళ్ళలిస్తూ మీరు తియ్యని వదార్థాలు స్వీట్సు లాంటివి, తియ్యని వండ్లు, పిండి వదార్థమైన అన్నం లాంటివి మానివేయాలని గట్టిగా చెప్పెదరు. అట్లే B.P. రోగులకు ఉప్పు తగ్గించివేయాలని ఉప్పు, వచ్చుళ్లు, ఊరగాయలు పూర్తిగా మానివేయమని గట్టిగా వథ్యం చెప్పుదురు గదా! వథ్యం చెయ్యకపోతే మందులు వాడినా ప్రయోజనముండదు అని అందరికీ తెలుసు. B.P.

రోగులు 6 నెలలు పూర్తిగా ఉప్పు మానివేసినట్లయితే మందు లేకుండా B.P. మటుమాయమై పోతుంది.

విజ్ఞానవంతమైన ఈ రోజులలో కూడా వచ్చిన రోగాలను గూర్చి పరిశోధనలు జరుపుతున్నారేగాని రోగకారణములను గూర్చి విచారించేవారు లేరు. కారణము లేకుండా కార్యము లేదు. కారణము తొలగించకుండా కార్యము నెరవేరదు అయితే విద్యావంతులందరికీ, **Prvention is better than cure** అన్న సామెత మాత్రం బాగా తెలుసు. గాని ఏ ఒక్కరు ప్రివేంటివ్ మెథడ్సును గూర్చి విచారించుట లేదు. వచ్చిన రోగాల నుండి ఒడ్డున వడ్డామనుకున్నా అది అతుకుల మారి బ్రతుకే అగుచున్నది. అని అందరికీ తెలుసు. మందుల అడ్డపైజామెంట్సు మాత్రం పేషర్లు నిండా పెనవేసుకొని కనిపించుచున్నవిగాని ఆరోగ్య సూత్రాలను ఆహారవిహారనియమాలను గూర్చి ఏ ఒక్క మేధావి గూడా ఆలోచించినట్లు తెలియుటలేదు.

వండితుల నుండి పామరుల వరకు మానవాహారమును గూర్చి విచారింపిన వారు కనిపించరు. అలవాటు ప్రకారం ఆరగిస్తున్నారేగాని, ఆహారపు విలువలు అంతుబట్టుటలేదు. అయితే మనస్సును పెంచుకున్న మానవుడు మాత్రం అహంకారమై అంతా తనకే తెలియునని, ఈ నృప్తి అంతా తన కొరకేనని, తన కర్తవ్యమును విస్మరించి అజ్ఞాన మూగజీవులను స్వాధీన పరచుకొని, తన పనిభారములను వాటిపై మోపి, సోమరియైనాడు. అంతే గాదు జీహ్వావస్థలకు దాసుడై, ఇంద్రియలోలుడై, తనదైన నహజ శాకాహారమును విస్మరించి మృగములు తినే మాంసాహారమును, కుక్కలు, నక్కలు తినే నిర్జీవ శవాహారమును, వశువులు తినే గడ్డిని, వందులు తినే దుంపలను, వివిధ కృత్రిమ ఋచులను కల్పించుకొని తిని ఆనందించుచున్నాడు.

విజాతీయములైన ఇట్టి ఆహారములు అజీర్ణము నందించుచున్నవి. "అజీర్ణం భోజనం విషం" అనియూ "రోగానీ కన్యతే మూలం అజీర్ణం"

అనియూ, వేదములకు ఉపవేదమైన ఆయుర్వేదం నిర్వచించుచున్నది. అట్టి ఆయువును గూర్చి బోధించిన ఆయుర్వేదం నిర్వేదమై పోయినది. రోగములను రోగకారణములను బోధించే సూత్రస్థానమైన ప్రథమభాగం మరుగైపోయి చికిత్సాస్థానంలోని మందుల నమ్మకాన్ని తమ మనుగడలను సాగించుకొనుచున్నారు. వధ్యము అవధ్యములను గూర్చిన అవగాహన ఏ ఒక్కరిలోను కనిపించదు.

అందుచే అందరూ బాగుగా విందుల నారగిస్తూ మందులు సేవిస్తున్నారు. అందుకు ప్రతిఫలంగా ఆనారోగ్యం, అశాంతి, అందోళన పొందుచున్నారు. 'యుక్తాహార-విహారస్య-యుక్తచేష్టన్వ కర్మసు' అన్నగీతా ప్రవచన సూత్రాలను కొన్నింటిని మాత్రము ఈ చిన్ని పొత్తము నందు తమ కందించుకొనుచున్నాను, అనుగ్రహించి అనుసరించి ఆరోగ్యమును పొంది నన్నాశీర్వాదిస్తారని ఆసించుచున్నాను.

ఇట్లు విధేయుడు

డా. వి.వి.రామరాజు

ప్రకృతి చికిత్సాలయం

కాకినాడ.

★★★

## ఆరోగ్య ఆవశ్యకతలు

1. శ్లో : ఆరోగ్య నత్వే - ప్రభవంతి భోగాః

నచేనిరర్థా అనుభూతి సిద్ధాః

తద్భాగ్య మారోగ్యక - మామరారాగ్య

స్తదేవ మూలం - పురుషార్థ సిద్ధౌ ॥

తా|| ఆరోగ్యవంతులే భోగముల ననుభవించగలరు అనుట ప్రతి వారికి అనుభవ సిద్ధమే, అదిలేనిచో అంతా నిరర్థమే గదా? ధర్మార్థకామ మోక్షములైన చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించవలెనన్నను ఆరోగ్య ముండవలెను. అందుచే ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము అన్నారు.

2. శ్లో : ధనిక న్యవాపి - జననమృతన్యవా

అధికృతన్యవా బహు వశు ధాన్యక న్యవా

శ్రుత శీల శాస్త్ర కుల శాలి నోపివా

కిముసౌఖ్య కారీ యదిరోగ పీడితమ్ ॥

తా|| ధనము, జనము, అధికారము, వశువులు, ధాన్యములు, కీర్తి, మంచి స్వభావము, విద్య, ఉత్తమ వంశము మొదలైనవి ఎన్ని సీరినంపదలున్నను ఆరోగ్యం లేనిదే నున్న.

3. శ్లో : రమ్యా రామా రమణీయం

యవ్వనం ధనం భాగ్యం

ప్రాప్త్యా, రోగ్య విహీనో

యది కోవా దుఃఖ భాగ్భవతి ॥



తా|| అందమైన స్త్రీ జనం, మంచి వయస్సు, ధనము, భాగ్యము మొదలైన సర్వ సంపత్తులున్నను, ఆరోగ్యము లేకపోతే దుఃఖమే మిగులును.

4. శ్లో: ధర్మార్థ కామ మోక్షాజాం శరీరం సాధనంతథాః

తా|| చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించుటకు శరీరమే సాధనమై యున్నది.

5. శ్లో: శరీరం ధర్మ సంయుక్తం - రక్షణీయం ప్రయత్నతః  
నాస్త్విరోగ్య, నమం ధనం - నాస్తి గంగా నమాసరిత్ ||

తా|| శరీరము తనదైన కొన్ని ధర్మములు గలిగి యుండును. ఆధర్మములకు లోబడి మనము నడుచుకొనవలసి యున్నది. అదెట్లనగా గంగా నదికి నమానమైన నది మరొకటి లేనట్లే దేహారోగ్యమునకు నమానమైన ధనం మరొకటి లేదు.

6. శ్లో: ధర్మ స్యాయతనం - యత్తచ్చరీరం, పరిపాలయేత్  
నచదేహంవినా; రుద్రః పురుషైర్వేద్యతే వరః ||

తా|| మనం నర్వ పుణ్యకార్యములు చేయుటకు దేహము ప్రధానమై యున్నది. గనుక మనం దేహమును జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనవలయును. ఈ దేహం లేని యెడల నర్వోత్సృష్టమైన బ్రహ్మము తెలియబడదు.

7. శ్లో: ధర్మార్థ కామ మోక్షాజాం - ఆరోగ్యం - మూలము త్తమమ్

తా|| ఆరోగ్యమైన దేహమున్నప్పుడే చతుర్విధ పురుషార్థములను పొందగలుగుదుము.

8. శ్లో : "శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనమ్"

తా|| దేహ ధర్మములను, వృత్తి ధర్మములను, సంసార ధర్మములను పాలించవలెనన్నచో, శరీర ముండవలెను. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండవలెనంటే దేహధర్మముల నెరిగి పాటించవలెను.

★ ★ ★

## అణు విజ్ఞానం

సృష్టికి మూలం రెండు. I. స్థూలము II. సూక్ష్మము. వీటినే వదార్థము, శక్తి అంటారు. వదార్థములు రెండు. ఒకటి జడ వదార్థము, రెండవది జీవవదార్థము. జడములనే నిర్జీవ వదార్థమందురు.

వదార్థములన్నియూ అణువులతో నిండి యుండును. ఒక్కొక్క అణువులో కోట్లాది వరమాణువులుండును. ఒక్కొక్క వరమాణువులో కోట్లాది సూక్ష్మాణువులుండును అని అణు విజ్ఞాన శాస్త్రము బోధించుచున్నది. అట్టి వరమాణువులలోని సూక్ష్మాణువులలోని శక్తి అనంతము.

అనంతమైన విశ్వములోకోటాన కోట్లు అణోరణీయము లణగియున్నవి. అట్టి అణోరణీయముల అనంత కలయికయే ఒక పరమాణువనియూ, కొన్ని కోట్ల పరమాణువుల కలయికయే ఒక అణువనియూ, కొన్ని వేల అణువుల కలయికయే వదార్థమనియూ, నిర్వచించియున్నారు. అట్టి వదార్థములలో కొన్ని జడములు మరికొన్ని నజీవ చైతన్యములు కలిసి యుండునని నిర్వచించియున్నారు.

సృష్టిలో విలక్షణమైనవి, విభిన్నమైనవి, విశిష్టమైనవి, విశేషమైనవి, విచిత్రమైనవి, వివిధగుణములు కలవి, ఎన్నో వదార్థములు ఇమిడియున్నవి. చాటి విలక్షణమైన కలియక వల్లనే కాంతిశక్తి-విద్యుచ్ఛక్తి - ఆయస్కాంతశక్తి - ఉష్ణశక్తి - తేజోశక్తి - గురుత్వాకర్షణ శక్తి వేగశక్తి - ప్రవాహశక్తులతో గూడిన - అనేక శక్తులు తృప్తమైన సృష్టికి మూలమైన పంచభూతముల ఉత్పత్తి జరుగుచున్నదని, కణాదుడనబడే కశ్యప మహర్షి తన చైతేషిక సూత్రములలో నిర్వచించియున్నారు.

మన అణు విజ్ఞానము, రణ విజ్ఞానము, గ్రహ విజ్ఞానము, సృష్టి విజ్ఞానము అన్నియూ మన పూర్వ ఋషి పుంగవులందరించినవేనని బోధపడుచున్నది. సృష్టియందలి ప్రతి అణువులోను చైతన్యవంతమైన దైవశక్తి ఇమిడి యున్నది. అట్టి చైతన్య శక్తి నిర్జీవములైన జడ వదార్థములలో కంటే నజీవమైన సూక్ష్మాణువులలో హెచ్చుగా నిమిడి యుండును.

అట్టి మన ఋషి సాంప్రదాయముల ప్రగతిని మనం పొందలేక పాశ్చాత్య నాగరికతను అనుసరించుట వల్ల సృష్టి రహస్యములను వరిశోధించుటయే గాని సృష్టికి మూలమైన దైవశక్తిని గూర్చిన పూర్తి అవగాహనను అందుకొనలేక పోవుచున్నాము.

★ ★ ★

## సృష్టి-విజ్ఞానము

సృష్టిలో గల 84 లక్షల జీవరాసులలో మనస్సు గలవాడు మానవుడొక్కడే. మిగిలినవన్నియూ అజ్ఞానమూగజీవులే. మానవుని మస్తిష్కము, అన్నిటి కంటే అతి సూక్ష్మాంశములచే నిర్మితమగు

చున్నదనియు, మనం తీసుకొన్న ఆహారములోని అతి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మాంశమే మెదడుగా రూపొందు చున్నదనియు, మన శాస్త్రములు దోధించుచున్నవి.

శాకాహారియైన వానరుడు, ఎన్నో జన్మల నోము ఫలంగా, అన్నిటికిది కడసారి జన్మగా, మనస్సును పెంచుకొని మానవుడైనాడు అని డార్విన్ సిద్ధాంతము గూడా నిర్ధారించుచున్నది. మనపూర్వీకులైన ఆర్యులు మస్తిష్కమును పెంచుకొని మేధావంతులై అతి సునిశితమైన, నూక్ష్మమైన, అహోరజీయమైన, దైవీ సంపత్తిని దర్శించగలిగిరి. అట్టి సత్యాన్ని దర్శించి, నిత్యాన్ని ఆశించి, ఎన్నో నియమాలను పాటించి, తవస్సవస్సులై మానవ జీవిత పరమావధికి ఎన్నో మార్గములు గల వేద విద్యులను మన కందించిన వారు మన పూర్వులైన ఆర్యులే. ఈ ప్రపంచంలో మానవునికి బట్ట కట్టుకొనుటకు గూడా చేత గాని రోజులలో దైవీ సంపత్తిని దర్శించి చతుర్వేదములను సృష్టించి ప్రపంచానికి జ్ఞాన విద్య నందించినవారు మన పెద్దలైన పూర్వీకులే. "మనయేవ మనుష్యాణాంకారణంబంధ మోక్షయోః"

మనస్సును పెంచుకొన్న మానవులు సృష్టిలోని నకల జీవరాసులను అవలీలగా వశపరచుకొనగలుగుచున్నారు. అందుచేతనే సృష్టిలోని జలచరాలు, భూచరాలు, ఖేచరాలు నహితం తలవంచి మన చెప్పుచేతలలో నడచుచున్నవి. అట్టి స్థితిలో విజ్ఞానవంతమైన మనస్సుగల మానవుడు అంతా తనకే తెలియునన్న అహంకారముతో తనవైన స్వధర్మాలను విస్మరించి పరధర్మాలను పాలించుచు పరమాత్మకు దూరమై, నహజ ప్రకృతిని వీడి, వికృతిని కల్పించుకొని, విషయలంపటలను పెంచుకొని, తనవైన శాంతి సుఖాలందుకోలేక తావత్రయ వడుచున్నాడు.

అన్నింటి నడకలను అవగాహన చేసుకొన్న మానవుడు స్వధర్మములను విస్మరించి పరధర్మములను పాటించు చున్నాడు. ప్రకృతి ధర్మములకు, దూరమై వికృతి ధర్మములను సృష్టించుకొనుట వల్ల తనవైన సత్వశాంతి సుఖాలు అందుటలేదు. అందుకు బహుమార్గాలను, బహు మతాలను బహు విధ పరిసరాలను సృష్టించుకొనుచున్నాడు. 'లోకోభిన్నరుచి' అన్నట్లు ఒకరి సిద్ధాంతము మరొకరికి రుచించక భిన్నత్వం పెరిగింది. ఏకత్వం నశించిపోయినది. అందువల్ల జాతిభేదాలు, మత భేదాలు పెచ్చు పెరిగినవి. అందుకు అవసరమైన ఈర్ష్య అనూయలు పెచ్చు పెరిగాయి. ఓర్పు, నేర్పులు నశించాయి. వైషమ్యాలు, వర్ణభేదాలు పెరిగాయి. అందువల్ల విశ్వశాంతి దూరమై ఆశాంతి అవరించి చేసింది. అందుకు అనేక దేశాలు విశ్వశాంతికై విచారించుచున్న వేగాని తనదైన శాంతి మాత్రం లభించుట లేదు. రాను రాను ఆశాంతిని, అలజడులను అందించే యుద్ధపరికరాలు, ఆటం బాంబులు, పైడ్రోజన్ బాంబులు మూత్రం పెచ్చు పెరిగిపోవు చున్నవి. అందుకు కారణం రాజ్యకాంక్షలు, రౌడీతనాలు అని తెలియుచున్నది.

మానవుడు తన మేధాశక్తితో జలచరాల వలె నీటిలో పయనించు చున్నాడు. భేచరాల (వక్షుల) వలె ఆకాశంలో విహరించుచున్నాడు, గాని తనదైన భూమి మీద మాత్రం శాంతిగా జీవయాత్ర సాగించలేకపోవు చున్నాడు. అందుకు కారణం అంతా నాకే తెలియునన్న అహంకార మేనని బోధపడుచున్నది. అహం అజ్ఞానమునందించును. ఇహం విజ్ఞానము నందించును. వరం వరమాత్మను చేర్చును అన్నది ఆరోఽక్తి.

సృష్టికర్తయైన బ్రహ్మదేవుడే భ్రమలో బడిన సృష్టిని స్థిరపరచాలని ఎన్ని ప్రయత్నములు చేసిననూ అన్నీ అస్థిరాలు గానే రూపొందు చున్నవి. కారణమేమంటారు? ప్రతి క్షణం మారేదే సృష్టి మారేవన్నీ అస్థిరాలేకదా? అట్టి అస్థిరాలతో స్థిరాలేట్లు సృష్టించబడును. అందుకే

స్మష్టిలో ప్రతిదీ కనిపిస్తూ కనుమరుగౌతు ఉంటుంది. నేటి వుప్పు రేపటికి పిందెగా మారుతుంది. పిందే కాయౌతుంది. కాయ వండౌతుంది. వండు రాలి మొక్కౌతుంది, అని అందరికీ తెలిసిన విషయమే; స్మష్టిలోని నూక్ల్యాంశమే నీవై యున్నావు. అందుచేతనే నీవు కూడా నిత్యం మారుతూనే ఉంటావు. తల్లిగర్భము నుండి అడుగుపెడవు గల ఓడ్డగా బైటపడ్డావు. 20 సం.ముల నాటికి 6 అడుగులకు పెరిగావు. ముసలితనంలో ముందుకు వంగావు. బలమైన దేహం బలహీనమైంది. ఈ ఉన్నది కూడా ఊడిపోయేదే. అయితే నీలో మారని దొకటున్నది. అదే అన్నింటియందును ఇమిడి యున్నది. దానిని తెలిసిననాడే, నిజైన శాంతి సుఖాలందుతాయి. అందుకుగాను, నీవు దేహియాత్రకు అవసరమైన దేహసంపదను పెంచుకొనుటయే నీ కర్తవ్యము. అన్నింటిలోను అజగియున్న శుద్ధచైతన్యము, నీవు! అని తెలియుటయే జ్ఞానము. "అభేద దర్శనం జ్ఞానము" అన్నది శాస్త్రం.

భేదరహితమైన వారిలో ద్వేషభావముండదు. ద్వి అనగా రెండు. రెండుగానిది ఒక్కటి. అదే అభేదం. భేద బుద్ధి లేని నాడు ద్వేషబుద్ధిలుండవు. ద్వేషము లేనినాడు అశాంతి దూరమై శాంతి చేరువగును.

### మన దేహ యంత్రము :

మన దేహంలో సునిసితమైన, శక్తివంతమైన 1. వాయు ప్రవాహములు 2. రక్త ప్రవాహములు 3. నాడీ ప్రవాహములు అతి ముఖ్యమైనవి. అందువల్లనే మన దేహం సునిసితముగాను, చురుకుగాను, పరిశుద్ధంగాను పనిచేయగలుగుచున్నది. అట్టి స్థితిలో మానవుడు దండిగా తిని మెండుగా దేహమును పెంచుకొన్నచో మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు వధార్థములు, అంతర్గత ప్రవాహములకు అడ్డు పడుట వలన అనేక వ్యాధులు సంక్రమించుచున్నవి.

## సూల దేహము

సుఖముగా పెంచిన సూల దేహములను జూచి సుందర దేహాలుగా భావించి, నంబరాలు వడకండి. సూలదేహం మూల శక్తులను హరించును. రోగశక్తులను ఆహ్వానించును. "వాపు బలంగాదు. అప్పు ఆదాయం గాదు" అన్నది సామెత. ఆదాయం పెరిగితే, ఆస్తి పెరుగుతుంది. అప్పు పెరిగితే ఆస్తి అంతరించిపోతుంది. అట్లే బలం పెరిగితే శక్తి పెరుగుతుంది. ఒళ్ళు పెరిగితే బలం తగ్గి బరువు పెరుగుతుంది. బరువులు పెరిగితే బాధలు తప్పవు.

స్థిల్యానికి వెనుక నవాలక్ష నమన్యలున్నాయి. మీ సూల దేహం మీతోనే నరిపెట్టుకోదు. ఇప్పుడున్న మీ కుటుంబానికి గాక, రాబోయే తరాల మీ వంశీయులందరి చేతను గూడా బరువులను విరివిగా మోయిస్తూనే ఉంటుంది. జన్మతః మీ ముక్కు, ముఖాలు, నలక్షణముగా నున్నప్పటికీ, అక్కరలేని చోట గూడా అధికకొవ్వును పెంచి, అంద వికారాలను అందిస్తూ ఉంటుంది. అందువల్ల అంగసౌష్ఠవాలు పోయి ఆకారాలు వికారాలుగా తయారవుతాయి.

ఇది నవనాగరిక ప్రవంచం. కష్టపడకుండా సుఖాలు కావాలన్నది నేటి నాగరికుల ఆకాంక్ష. కష్టపడితే గాని కమనీయమైన సుఖాలంద వన్నది మనశాస్త్రం. అందుకే 'కష్టే ఫలి' అన్నది ఆరోగ్యక్తి. కష్టపడకుండా, సుఖాలు కాంక్షించేవారు, సూర్యుడు లేకుండా వెలుగును గోరే మూర్ఖులు అని చెప్పవలయును.

ప్రస్తుత నవనాగరిక ప్రవంచ మానవులంతా తిండిలో దండి చేతులే గాని, వనిలో సోమరిపోతులుగా నున్నారు. సోమరితనం సృష్టికార్యాలకే విఘాతం అన్నది సత్యం. ఉదా:- ప్రతి వ్యక్తి అహర్నిశలు

కష్టపడ్డ ఆసౌకర్యమైన ఆతి చిన్న దేశం జపాను అగ్రదేశాలను అధిగమించి అగ్రస్థానము నలంకరించి యున్నది.

మన భూదేవి కూడా ఈ సృష్టినంతటిని నునాయానముగా మోయగలదు గాని, సోమరిపోతులను మాత్రము మోయలేను అని మొరపెట్టుకొనునట. అందుకే పెద్దలు "వనిచేయని సోమరులకు తినుటకు హక్కులేదు" అన్నారు.

అట్టి సోమరితనం మన హిందూ దేశంలో నానాటికి పెచ్చు పెరిగిపోవుచున్నది. అది మన దేశపురోగికితి ఎంతో అవరోధమై యున్నది. అందుచే దేశము అధోగతి పాలగు చున్నది. జరుగుబాటు కుటుంబములలోనే పెరుగుబాట్లు కనిపించుచున్నవి. నానాటికి వని చేసే వారి సంఖ్య కంటే మేసేవారి సంఖ్య ఇనుమడించుచున్నది. పూర్వం పల్లెవాసుల సంఖ్య అవరిమితముగాను, పట్టణవాసుల సంఖ్య పరిమితంగాను ఉండేది. ప్రస్తుత మానవులంతా పట్టణాలవైపే వయనించుచున్నారు. అందుకే పల్లెటూళ్ళో వనిమనుషులు దొరకరు గాని పట్టణాలలో వనిమనుషుల కొరత లేదు.

ప్రస్తుత మానవులంతా వనిచేయకుండా తిని కూర్చునుటకే ప్రాధాన్యత నిస్తున్నారు. తిని కూర్చున్న వారి దేహాలు కుందనాలుగా రూపొందుచున్నవి. ఆ కుందన దేహాలే బంధనాలుగా తయారగు చున్నవి. అట్టి బంధనాలే బాధల నందించుచున్నవి.

### **బరువులందించే బాధలు :-**

బరువుల వల్ల వచ్చే వ్యాధులు, భయాలు కూడా. ఆయువు వత్తి న ఆ గుండెలకే బాగుగా తెలియును. స్థౌల్యం, పొట్టలను (ఉదరములను) పెంచును. ఉరములను (గుండెలను) కుంచించును. అందుచే నడిస్తే ఆయానం, మేడ లెక్కితే ఆయానం, మెట్లు దిగితే ఆయానం, బరువు లెక్కితే



ఆయానం, వరుగుతెత్తితే ఆయానం, ఎండ తగిలితే ఆయానం, చెమటలు పోస్తే ఆయానం, గట్టిగా మాట్లాడితే ఆయానం, పోట్లాడితే మరీ ఆయానం, వనిచేస్తే ఆయానం, తేసి కూర్చుంటే ఆయానం. అట్టి ఆయానములన్నీ యీ ఆవేశములనే అందిస్తాయి. ఆవేశాలు అగ్రహాలనందిస్తాయి. అగ్రహాలు నిగ్రహాలను తొలగిస్తాయి. నిగ్రహం లేని వారికి స్వగృహాలే శనిగ్రహాలౌతాయి. శని పట్టిన వారికి శమదమాదులుండవు గాని, శ్రమ ప్రమాదములుండును.

### ఒళ్ళు పెరిగితే వచ్చే రోగాలు :-

గేస్ట్రిక్ ట్రబుల్ నందించును. కీళ్ళ నొప్పులను వంచును. B.P. వ్యాధిని పెంచును. నుగర్ వ్యాధిని సృష్టించును. గుండె జబ్బులకు గురిచేయును. క్రొవ్వు కణాలను కూడగట్టును. ఋతు దోషాలను అందించును. సంతానహీనతను నమకూర్చును. అనిద్ర అందోళనలను అందించును. పినుగు విచారములలో బంధించును. ఓర్పునేర్పులను తొలగించును. నడుము నొప్పులను, నరాల బలహీనతను నమకూర్చును. నిరాశ-నిస్పృహలను మిగుల్చును.

### నూలదేహాలకు చుట్టాలు :-

కీళ్ళ నొప్పులకు కన్నయ్య, మందాగ్నికి మావయ్య, అలసత్వానికి అన్నయ్య, గుండె జబ్బులకు పెద్దయ్య, ఆయాసానికి ఆత్మమిత్రుడు, సోమరితనానికి సోదరుడు, పాపాలకు మిత్రుడు, శాపాలకు స్నేహితుడు, కోపాలకు కోవిదుడు, వరుండుటలో దొర, వనిచేయుటలో దొంగ, నమస్తరోగాలకు ఆత్మమిత్రుడు, చూస్తే భయంకరాకారుడు, తోస్తే శవాకారుడు, అద్దంలో చూస్తే వికృతాకారుడు, బైటవారికి వర్షతాకారుడు.

## నూలదేహమెందుకొస్తుంది?

బలమైన ఆహారం బాగా తింటేను, గట్టిగా తిని మత్తుగా నిద్రపోతేను, వనులు చెయ్యకుండా పడక కుర్చీలో వవ్వళిస్తేను, వివిధ ఋతులను కల్పించుకొని విచ్చలివిడిగా తింటేను, చిన్నతనం నుండియూ చిరుతిండ్లకు అలవాటుపడితేను, ఎండా, గాలి ఎరుగక పోతేను, ఎల్లప్పుడు ఎయిర్ కండిషన్ రూములలో వవ్వళిస్తేను, హోటళ్ళ తిండికి ఒడిగడితేను, నడక నడవటం నామరా అనుకుంటేను, బోపాళా లేకుండా భోజనాలు; మధ్య మధ్య చిరుతిండ్లు, సేవిస్తూ ఉంటేను, మృతాహారాలు, మత్స్య మాంసాదులు, మసాలాలు కలిపి మస్తుగా తింటేను, అమృతాహారాలేవో అంతుబట్టకపోతేను, మత్తు మాదక ద్రవ్యాలు మహారాజుల్లా వాడితేను, జిహ్వకు దాన్యం చేస్తేను, ఉపనకు ఉడిగం చేస్తేను గ్రంధుల గమనాలు క్రమం తప్పితేను, వంశానుగతాన్ని వుణికి వుచ్చుకుంటేను, "దివాంశ్చ నిద్ర జాగజాశ్చ రాత్రే," (వగలు వరుంటేను-రాత్రి జాగరణ చేస్తేను) నత్యానికి దూరమైతేను, అనత్యానికి చేరువైతేను, అకృత్యాలను అనుసరిస్తేను, పాపాలు వండితేను, రోగాలు పెరిగితేను, మందులు మత్తుగా వాడితేను, విందులు గట్టిగా చేస్తేను వస్తాయి ఒద్దంటే దేహాలు, అవి నుందరదేహాలు గావు, మంధరదేహాలు.

### దేహాలంకరణము :-

ప్రతి మనిషి అందంగా అందరి కంటే బాగుండా లనుకుంటాడు. అందుకు దేహాన్ని వివిధ రకాల ఆభరణాలు దుస్తులు వేసి అలంకరించుకొని అద్దంలో చూచుకొని ఆనందిస్తాడు. "కోతి పిల్ల కోతికి ముద్దున్నట్లు"గా ఎవరి ముఖం వారికి అందంగానే కనిపిస్తుంది, గాని మనిషికి కావలసింది అలంకరణలు గావు, జీవకళలు. ఆరోగ్యమైన ముఖంలో ఆనందము అలరిస్తూ ఉంటుంది. రక్తం విరజిమ్ముచూ

పెదిమెలు ఎర్రగా, చెక్కిళ్ళు గులాబీలుగా, నుదురు తేజస్సుగా ముఖము చంద్రబింబంలా ఉంటాయి. దీనినే శశికళ అంటారు. కళలేకపోయినా శశికళ పేర్లు పెట్టుకొని ఆనందిస్తున్నారు. కొందరైతే బ్యూటీపార్లర్లకు వెళ్ళి పెదిమలకు ఎరుపురంగు, చెక్కిళ్ళకు గులాబిరంగు పౌడర్లు, ముఖాలకు ఫేస్ పౌడర్లు, కనుబొమ్మలకు నలుపురంగులు వేయించుకొని, నకిలీ అందాల నాణ్యతలతో ఆనందిస్తున్నారు. అలంకరణకు అరగంట వడితే అది ఉండేది గంట కూడా ఉండదు. చెమట వడితే చెప్పకుండా చెరిగిపోతుంది. అప్పుడు జీవకళకు బదులు పీడకళ దర్శనమిస్తుంది. మనిషికి కావలసింది ఆ అలంకరణలు గాదు. ముఖానికి జీవకళ. ఆనందమైన, నగు మోము, అందరిని ఆదుకొనే అమృతహృదయము, అందరిని ఆకర్షించే త్యాగగుణం, అందరితోను ఐక్యమయ్యే స్నేహగుణం, అందరికి అందించే సేవాగుణం, అందరిలోను దర్శించే దైవగుణం, అవే అందాలు, అవే అద్భుతాలు, మనం చేసే దేహాలంకరణలన్నియూ పీడకళలే అని చెప్పాలి.

దేహియాత్రకు దేహమందించబడి యున్నది. అందు చేతనే వ్రతీవారు నా దేహమంటారు గాని, నాది దేహమనరు. గాని వ్రతీ వారు నేనే దేహమన్న భ్రమలో పరిభ్రమిస్తూ దానిని సుఖపెట్టాలని, నుందరంగా నిలబెట్టాలని, ఏవేవో చేస్తుంటాయి. గాని అవి క్షణికంలో కనిపించి కనుమరుగై పోవుచున్నవి. నీ దేహమే అకాశ్యతమైనపుడు దేహాలంకరణలెట్లు శాశ్వతంగా ఉంటాయి. అలంకరణములెన్నియున్నా సౌభాగ్యాలు గావు, అభాగ్యాలే అవుతాయి. ఆరోగ్యమొక్కటే మహా భాగ్యము. దానిననునరించుటయే మన విధి, అదే మన పాలిట పెన్నిధి.

అయితే మానవుడు మాత్రము దేహ సుఖమే తన సుఖంగా భావించి దేహానికి శ్రమ లేకుండా వివిధ యంత్రాలను సృష్టించుకొని జీవయాత్ర సాగించుచున్నాడు. కాళ్లకు నడిచే వనిలేకుండా కార్లు, స్కూటర్లు, సైకిళ్ళు సృష్టించుకున్నాడు. వ్యవసాయం వనిలేకుండా

ట్రాక్టర్లు లాంటి వివిధ యంత్రాలను నమకూర్చుకున్నాడు. దంచే వని, విసిరే వని లేకుండా వివిధ మిల్లులను, రుబ్బే వని లేకుండా, సూరే వని లేకుండా గ్రౌండర్లను, ఉతికే వని లేకుండా వాషింగ్ మిషన్లను, వండే వని-మండే వని లేకుండా వివిధ కుక్కర్లను కల్పించుకొని శరీర శ్రమను పూర్తిగా రూపుమాపినాడు.



## గుబ్బలు పుట్టించే గుండె జబ్బులు

కండరాలు పెరిగాయని నంబరాలు వడుచున్నావేమో! గుబ్బలు పుట్టించే గుండె జబ్బులొస్తాయి. జాగ్రత్త? నేటి లెక్కల ప్రకారం ప్రపంచంలో ప్రతి రోజు ఎక్సిడెంటుల వల్ల ఎందరు చనిపోవు చున్నారో! అంతకంటే గుండె జబ్బుల వారి మరణాల సంఖ్య అదనంగా ఉన్నదని నిర్ధారించియున్నారు.

కాలి నడకలు తగ్గినవి. కార్లు, స్కూటర్లు వగైరా వాహనాల సంఖ్య పెచ్చు పెరిగింది. వాహనాల ఒత్తిడి, వ్రయాణాల రద్దీల వల్ల, ఏక్సిడెంటు హెచ్చుగా నున్నవనుకుంటే, దానికి పోటీగా, వనిపాటలు లేకుండా, ఒబ్బిడిగా, ఒళ్ళు పెంచుకొని, గుర్తు తెలియకుండా గుండె జబ్బులొచ్చి మరణించే వారి సంఖ్య మరింత పెరిగిందని, జనన-మరణాల లెక్కలు జవాబు చెప్పుచున్నవి. గుండె జబ్బులకు గురియగుటకు ప్రథమ కారణం- స్థూలదేహములు. అట్టివారు అనవసరమైన అధిక బరువులు నిత్యం మోయవలసి ఉంటుంది. అందువల్ల గుండె స్పందన పెరుగుతుంది. గుండెకు విశ్రాంతి కొరవడుతుంది. అందుచే గుండె బలహీనపడుతుంది.

## బరువుల భారాలు

60 Kg లు బరువు ఉండవలసిన వారు 80 Kg బరువు గలిగి ఉంటే అదనపు బరువు 20 Kg లు మనం నిలబడినప్పుడు మన బరువును మనరెండు కాళ్ళ మోస్తాయి. నడిచేటప్పుడయితే ప్రతి అడుగు వేస్తూ కాలు ఎత్తినప్పుడు ఒక్క కాలే మోస్తున్నది, బరువంతా! ఈ విధంగా ప్రతివారు ఎంత తక్కువ నడిచిననూ, స్త్రీలు రోజుకు కనీసం 2 వేల అడుగులు పైనే నడుస్తుంటారు. అట్లే మగవారు రోజుకు 3 to 4 వేల అడుగులు నడుస్తూ ఉంటారు. ఒక అడుగు ఎత్తి వేసినప్పుడంతా 20 Kg అదనపు బరువు మొయ్యాలి. ఆవిధంగా ప్రతి స్త్రీ రోజుకు  $2,000 \times 20 = 40,000$  అనగా 40వేల Kgలు బరువు అనగా 40 పన్నుల బరువు అదనంగా స్థూలకాయంగల స్త్రీలున్ను పురుషులైతే 60 పన్నుల బరువును సోక్యం మోయవలసి ఉంటుంది. అంటే అంత బరువును మోసే కండరాలకు ఎంత బలం కావాలి అందుకు అవసరమైన రక్తాన్ని ప్రతి నిమిషానికి స్థూల దేహానికి గుండె న్పందించి అందించవలసియున్నది. అందుచే సహజారోగ్యవంతుల గుండె నిమిషానికి 18 క్వానలకు  $18 \times 4 = 72$  సార్లు కొట్టుకొనును. స్థూలకాయుల గుండె అలసట వల్ల 84 to 100 వరకు న్పందన పెరిగి కొట్టుకొనును. అందుచేత గుండె కండరాలు బలహీనమైపోయి గుండె జబ్బులు వచ్చును. రైల్వే స్టేషన్ లో 10 Kg బరువు మూటకు రైల్వే కూలికి రైలు పెట్టెలో పెడితే 5 to 10 రూ.లు ఇస్తున్నామంటే అతని కాయ కష్టానికే గదా! ఒంటి బరువులు మోయాలంటే దేహం ఎంత ఎనర్జీ ఖర్చుపెట్టుచున్నదో గమనించండి.

### మరొక రహస్యం :

ఆహార పానీయములందక పోయినా కొన్ని రోజులు బ్రతకవచ్చును గాని ప్రాణవాయువు అందకపోతే మరుక్షణంలో మరణం

తప్పుదు. దానినే గుండె జబ్బు అంటారు. సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతుని గుండె నిమిషానికి 72 సార్లు కొట్టుకొనును. అనగా ఒకసారి గుండె కొట్టుకొనుటకు .8 సెకండ్లకాలం వట్టుచున్నది. అందులో గుండె రక్తాన్ని తీసుకొని తిరిగి చిమ్ముటకు .4 సెకండ్లు కాలం సరిపోవును. మిగిలిన .4 సెకండ్ల కాలం గుండె విశ్రాంతి తీసుకొనును. అదే స్థూలకాయల గుండె అయితే నిమిషానికి 84 సార్లు నుండి 100 సార్లు కూడా కొట్టుకొనును. అందులో .4 సెకండ్లు పనికాలం పోతే .3 సెకండ్లు మాత్రమే విశ్రాంతి దొరుకును. అట్లుగాక 100 సార్లు గుండె న్నందించితే వారి గుండె .6 సెకండ్ల కొకసారి న్నందించవలసి యుండును. అందులో .4 సెకండ్లు కాలం పని సమయం పోతే .2 సెకండ్లు కాలమే విశ్రాంతి దొరుకును. అట్లు అవిశ్రాంతంగా పనిచేసి గుండెలు బలహీనవడిపోయి 100 సం.లు ఆయవు 50 సం.లకు తగ్గిపోయి అకాల మరణములు నందించుచున్నవి.

ఈ విధంగా ఏకోణములో విచారించినా, స్థూలదేహమే అకాలమరణాల నందించుచున్నదని తెలియుచున్నది. ఈ యంత్ర యుగంలో ప్రతి ఇంటా కారో, స్క్రూటరో ఉంటానే ఉన్నవి. కారు ఖరీదు 2 to 3 లక్షలు. స్క్రూటరు 30 to 40 వేల రూపాయలు ఉంటుంది., కొన్నప్పుడే ప్రతి కంపెనీ వారు, దానికి సంబంధించిన మేన్యుల్ బుక్ ఇస్తారు. ఆ ప్రకారమే వాటికి భద్రంగా ప్రతివారు తరచుగా నర్వీసింగులు, ఓవరాయిలింగులు చేయిస్తూ ఉంటారు. వాటిలో ఏ ఆయిల్ను పోయ్యాలో ఆవే పోయిస్తారు. దానిని ఎప్పటికప్పుడు తుడుస్తూ భద్రంగా పెట్టుకుంటారు. ఆ కారును ఎక్కి దేహం ఖరీదెంత? లక్షల కొస్తుందా? కోట్లు పెట్టినా, రాదని అందరికీ బాగా తెలుసు, గాని ఈ దేహ యంత్రానికి, నర్వీసింగులు, ఓవరాయిలింగులు చేయించాలని మాత్రం ఏ ఒక్కరికి తెలియదు. అలాంటి బాడీ నర్వీసింగు, ఓవరాయిలింగు సెంటర్ను ఉంటాయని గూడా తెలియదు. కావాలంటే

మావద్దకు దయచేయండి. వాటి అభిరుచులు నందిస్తాం. నిత్యం ఉపయోగించే మోటారు సైకిలు మూలబడితే ఖరీదీస్తే కారు దొరుకుతుంది. ఈ దేహాయంత్రం సిఫిలమైతే ఎంత ఖరీదు పెట్టినా, ఎక్కువ దొరకదని మాత్రం అందరికీ తెలుసు.

ఇందుకు కారణం విచారేస్తే కారు కష్టార్థితమైనందున దాని విలువలు, బరువులు బాగా తెలుస్తాయి. గాని ఈ దేహాయంత్రము మాత్రం తల్లిదండ్రుల కష్టార్థితమైనది. అందువల్ల దాని విలువ మనకు అంతుబట్టుటలేదు. అందుకే ధనికుల విడ్డూకు ధనం విలువ తెలియదు. అందరూ కష్టార్థితాన్ని మాత్రము కమనీయంగా దాచుకుంటారు. పిత్రార్థితాలు పీడలని వదిలించుకుంటారు. అందుకే లక్ష్మీ చంచలమైనదని, ప్రాణంబుద్భుత ప్రాయమని అంటారు పెద్దలు.

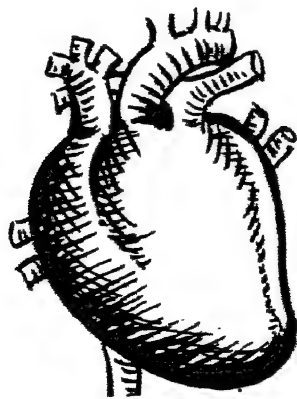


## స్థూలదేహాలకు గుండె జబ్బులేలా వస్తాయి

స్థూలదేహాలలో తరచు క్రొవ్వు వదార్గము హెచ్చుగా ఉండును. అందుచే క్రొవ్వు కణాల సంఖ్య రక్తంలో అధికమగును. అందువల్ల రక్తం చిక్కబడును. రక్తగమనం మందగించును. రక్తనాళాలలోని క్రొవ్వు కణాలు రక్తనాళాలలో పేరుకొని ప్లేట్‌లెట్టుగా తయారగును. అవి రక్త ప్రవాహములకు అవరోధములగును. అవి రక్తనాళములలో పేరుకొని ఉండుట వల్ల రక్తనాళములు, కుంచించుకొని, పోవును. ప్రవాహ మార్గము ఇరుకై పోవును. అందువల్ల రక్తగమనం మందగించును. అట్టిస్థితిలో ఆ ప్లేట్‌లెట్టు ఒకదానిపై ఒకటి చేరినప్పుడు రక్తగమనానికి అవరోధము ఏర్పడి గుండెకు రక్త ప్రసరణ తగును. అట్టి స్థితిలో గుండె జబ్బులేర్పడే ప్రమాదమున్నది. గుండె ద్వారములలో

వాల్చులుండును. వాటిలో దోషమేర్పడినప్పుడు గూడా గుండె జబ్బులేర్పడును. దానినే రోమేటిక్ హార్టు అందురు. ఇది తరచుగా 8-12 సం. వయస్సు గల పిల్లలకు సంభవించును. ముఖ్యంగా స్థూలదేహాలలో చాలా మందికి కొరోనరీ హార్టు డిసీజ్ (C.A.D.) అనే వ్యాధి తరచుగా కనపించుచున్నది. ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో అదే ప్రథమ స్థానంలో పయనించుచున్నది. ఈ C.A.D. వ్యాధి కారణంగా, మరణాల సంఖ్య గూడా గణనీయంగా పెరిగింది. మరణాల సంఖ్యలో ప్రథమ స్థానాన్ని ఆలంకరించియున్నది. అందుచేతనే కార్డియాలజిస్టుల సంఖ్య గూడా గణనీయంగా పెరిగింది.

కొరోనరీ ఆర్టరీస్ అనేవి ప్రాణవాయువుతో గూడిన స్వచ్ఛమైన రక్తాన్ని గుండెలకందించే ప్రధాన నాళములై యున్నవి. మన గుండెకు ప్రతిక్షణం శుద్ధ రక్తం అందాలంటే కొరోనరీ ఆర్టరీస్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. స్థూలదేహాల రక్తంలో క్రొవ్వుకణాలు అదనంగా పేరుకొని యుండటం వల్ల మార్గము సన్నమై ప్రవాహములకు అవరోధమేర్పడును.





ఈ కొరోనరీ ఆర్డరీస్ రెండు రకములు. అవి గుండెకు కుడి ఎడమల యందు వ్యాపించియుండును. అందు ఎడమ భాగంలోని ఆర్డరీలో ఎడమ డిసెంటరీ ఆర్డరీ అనియు, నరకాంధ్రైక్కు ఆర్డరీ అనియూ రెండు రకములు గలవు. కుడి భాగములో కుడి డిసెంటరీ ఆర్డరీ మాత్రము గలదు. వీటి ద్వారా కుడి యెడమలందు గల గుండె భాగములకు శుద్ధరక్తమందుచుండును. కొన్ని కారణాల వల్ల ఈలైనింగు పొర దెబ్బతినే ప్రమాదమున్నది. ముఖ్యంగా చుట్ట, టీడీ, సిగరెట్లు త్రాగుట వల్ల వచ్చే నికోటిన్ అనే పొయిజన్ వల్లనూ విషపు మందులు మత్తు మాదక ద్రవ్యాలు అదనంగా వాడుట వల్లను, రక్తంలోని ప్రాణశక్తి తగ్గిపోయి కొవ్వుకణాలు అడ్డుకొనుట వల్లను, (మైల్డు బ్లాకేజి) తేలికైన అవరోధము ఏర్పడును. అట్టి స్థితిలో ఛాతికి ఎడమవైపు గుండె నొప్పి తరచు కనిపించుచుండును. అది భుజము వరకు ఎడమచేతి దండవరకు వ్యాపించుట గూడ గలదు. క్రమంగా ఆర్డరీలు మూసుకొనిపోయే ప్రమాదం గూడా గలదు. గుండెజబ్బుకు అట్టి కారణాలు అనేకం. అనగా దాదాపు 200 రకాలు గలవని గుండె నిపుణులు చెప్పుచున్నారు. గుండె జబ్బులకు ప్రధాన కారణం స్థూల్యమైననూ, ఇంకా అనేక కారణాలు కూడా గలవు. ముఖ్యంగా దుర్వ్యయననాలు, మానసిక ఒత్తిడి (మెంటల్ డిప్రెషన్, కొలెస్ట్రాల్) కొవ్వు కణాలు పెరుగుట, వేళాపాళా లేని భోజనాలు చిరుతిండ్లు, కాఫీ, టీలు, మృతాహారాలు, మత్తు మాదక ద్రవ్యాలు, కొవ్వు పదార్థాలు, అధిక నూనె, నెయ్యి, మీగడ, వెన్న, జిన్నులు వాడుట వలన గూడా గుండె జబ్బులొచ్చే ప్రమాదమున్నది.



## బరువులు తగ్గే తెరవులు తెలియండి

ఇంతకు ముందు పేరాలలో గూడా బరువుల వివరములు వ్రాయడమైనది. కారణం లేకుండా ఏ కార్యము జరగదు. గనుక స్థోలానికి ముఖ్య కారణాలను ఇందు వివరించబడెనది.

మన దేహనిర్మాణమునకు ఆరు మూల పదార్థములు కావలసియున్నవి. మన మొక ఇల్లు కట్టుకొనాలన్నా, రామెటీరియల్స్ ఆరు కావాలి. 1. ఇటుక 2. ఇసుక 3. సిమెంటు 4. ఇనుము 5. కర్ర 6. నీరు అయితే ఇటుక, సిమెంటు లేకుండా మట్టితో కూడా కట్టవచ్చు. గాని అయిల్లు గట్టిగా ఉండదు. గాలి వేస్తే కూలిపోతుంది. గనుక వ్రతివారు గట్టి ఇళ్లు కట్టుటకే ప్రాధాన్యత నిస్తారు. మనకు భగవంతుడిచ్చినది ఆయువు శతమానం (నూరు సంవత్సరాలు) కనుక మన దేహం కూడా నూరు సంవత్సరములు ఉండాలన్న సంకల్పము మనకుండాలి. అందుకు తగిన జాగ్రత్తలు మనం ముందుగా తీసుకొనుట అవసరమై ఉన్నది.

మన దేహ పోషణకు, దేహ నిర్మాణమునకు ముఖ్యమైనది ఆహారము అందుచే మనం తీసుకొనే ఆహారములో మన దేహోపయుక్తమైన ఆరు మూలపదార్థములు ఉండితీరాలి. అవి గూడా సమభాగములలో నుండి తీరాలి. హెచ్చుతగ్గులు ఉండరాదు. ఉదా: చౌకగా దొరుకుతుందని ఇసుక ఎక్కువగా పోసి, సిమెంటు పాలు తగ్గిస్తే గట్టిగాలి వేస్తే కొంప కూలిపోతుంది గదా? అందుచేత మనం దేహోపయుక్తమైన ఆరు మూలపదార్థములు ఉన్న ఆహారమును మాత్రమే తినవలెను. అవి 1. పిండి పదార్థము 2. మాంసకృత్తు పదార్థము 3. క్రొవ్యు పదార్థము 4. విటమిన్లు 5. సోటు (లవణములు) 6. నీరు.

ఇవి గూడా వారి వారి దైవిక కార్యక్రమములకు అనుకూలమైన పాళ్లలో ఉండాలి.

**1. పిండిపదార్థము :** ఇది మన జీతరాగ్నికి ఇంధనం (బొగ్గు) లాంటిది. అదే మనం రోజుకు రెండు మూడు సార్లు తినే అన్నము. దానినే కార్బోహైడ్రేట్ అంటారు. కార్బన్ అంటే బొగ్గు. దానిని కాలేదీ అగ్ని. అదే మన జీతరాగ్ని. అట్టి జీతరాగ్నికి తగిన పిండి పదార్థమైన అన్నం తినాలి. జీతరాగ్నికి మూల కారణాలు మూడు. 1. శరీర శ్రమ (పని) 2. సూర్యరశ్మి 3. ఉపవాసము. అందుచేత ఎండలో, గాలిలో కాయకష్టం చేసే వసివారు అన్నం ఎక్కువ తినాలి. దానికి విరుద్ధంగా నుఖభోగులు, కాయకష్టం ఎరుగని వారు పుష్కలములను కల్పించుకొని గట్టిగా భుజించే వారిదేహములలో అదనపు పిండి పదార్థము డిపొజిట్టుగా తయారై స్థూల దేహములు సంక్రమించే ప్రమాదమున్నది. గనుక స్థూలదేహములు అన్నము అనబడే పిండి పదార్థములు, వరి అన్నము, గోధుమ, జొన్న, రాగి, నజ్జ వగైరా అన్నీ పిండి పదార్థములే. అందుచే మిరు నిత్యం తినే అన్నంలో నగానికి పైగా తగ్గించివేయండి. కొందరైతే అన్నము మానేశాను. గోధుమ రొట్టెలు తింటున్నాను అంటారు. అది గూడా అన్నం లాంటిదే. అన్నము తిన్నవారు దానిని దహింప చేయుటకు తగిన శరీర శ్రమ గాని, వ్యాయామాలు గాని చేయుట వల్ల బరువులు తగ్గే పీలున్నది. ప్రతి నిత్యము దేహానికి చెమటలు వట్టి తీరాలి అని ప్రతి స్థూలకాయులు ప్రయత్నం చేస్తే దేహం తగ్గుతుంది.

**2. మాంసకృత్తులు :** వీటినే ప్రోటీన్లు అందురు. ఇవి కండలను పెంచును. స్థూలదేహము నందించును. అంగసౌష్ఠవము చేకూర్చును. కండరములు అంతరవయవ-బాహ్యవయవ కార్యక్రమములను నిర్వహించును. నడిచే వారికి సిక్తబాంకావాలి. తిని కూర్చుంటే తొడలు మొత్తలు పెరిగి లావులౌతాయి. అట్లే చేతులతో గట్టిగా పనిచేసే తాపీ వని వారికి వడ్రం వని వారికి ప్రోటీన్ ఫుడ్ కావాలి. ప్రోటీనులు తిని

అఫీసులలో అంగళ్లలో కూర్చోనేవారికి పొట్టలు, ఒళ్లు బాగా పెరుగుతాయి. కాబట్టి స్థూలకాయులు ప్రోటీనులు (వప్పులు, దుంపలు లాంటివి) వూర్తిగా వినర్జించాలి. వప్పులు, వచ్చళ్లు, నేతులు, గలువుకొని కమ్మగా తిని గమ్మున కూర్చుంటే నుందరమైన స్థూలదేహాలోస్తాయి జాగ్రత్త! ఘనం నర్మసాధారణంగా తినే ప్రతి పదార్థములలోను వప్పులు లేనివి కనిపించవు. ఇడ్లీ తింటే మినవవప్పు, పెనరట్టు తిండే పెనరవప్పు, గారెలు తింటే మినప్పప్పు, బూరెలు తింటే శనగపప్పు, చిక్కుడుగాయలు, బఠానీళ్లు, జీడివప్పు, బాదంవప్పు, వేరుశనగపప్పు, కందివప్పులు తెల్లవారి లేస్తే తినేవన్నీ వప్పులే. ఇంకా చాలవేమోనని మత్స్య మాంసాదులు, కోడి వలావులు, ఆమ్మటులు, ఇంకా ఇంకా ప్రోటీను పుడ్డు అద్వైతైజమెంట్లు చూచి అదనంగా తింటే ఒళ్లు పెరగకేం చేస్తుంది. ఒళ్లు తగ్గాలంటే వీటినిన్నంటిని ఒదులుకొనక తప్పదు. కష్టపడేవారికే కండబలం కావాలి.

**3. క్రొవ్వ పదార్థములు :** వీటినే ఫేట్సు అంటారు. ఇవి మనదేహము నందు ఉష్ణశక్తిని కల్పించి చైతన్యవంతము చేయును. మనిశితమైన అంతరవయవములకు శీతల శక్తుల బాధలు లేకుండా కాపాడును. చర్మము క్రింద క్రొవ్వ పొర లేర్పడి వాతావరణములోని శీతోష్ణ హెచ్చుతగ్గుల ప్రభావము అంతరవయవముల మీద బడకుండా ఎయిర్ కండిషన్ చేసి కాపాడును. చర్మము మృదువుగా నుండి పెళుసు బారకుండుటకు తోడ్పడును. నంధులలో చేరి మృదువుగా అన్ని కీళ్లు ఆడుటకు దోహదం చేయును. అందుకు గాను దేహమునకు పరిమితమైన క్రొవ్వ పదార్థములు సరిపోవును. గాని నేటి నాగరిక ప్రపంచం వివిధ రుచులను కల్పించుకొని తినుచున్నారు. అవుచంటిలో అన్ని ఋచులు ఇమిడియున్న వన్న ఆరోగ్యకీ ననుసరించి పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, మిగడ, జున్నులతో విందులారగించుచున్నారు. మనం తినే సమస్తపిండివంటలు, కూరలు, వచ్చళ్ళు మొత్తము నూనెలతోనే

తయారగుచున్నవి. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరు చమురు పదారములను అదనంగానే వాడుచున్నారు. అట్టివి, కాయకషణం చేసే బీదల కందుబాటులో నుండవు. సుఖభోగములే తృప్తిగా తిని మత్తుగా విశ్రమింతురు. అందువల్ల అదనపు కొవ్వు దేహంలో నిల్వ ఉండి చర్మం మందబారును. రక్తంలో క్రొవ్వు కణాలు పెరుగును. ఒళ్ళు బరువు పెరుగును. రక్తనాళాలు మార్గం సన్నబడిపోవును. అందువల్ల గుండె జబ్బులొచ్చును. గనుక స్థూలకాయలు క్రొవ్వు నందించేపాలు, నేతులు, నూనెలు, చమురు గింజలు, వేరుశనగలు కాంటివి పూర్తిగా వినర్థించాలి. పై చెప్పిన మూడున్ను ఆధికమైతే దేహమును పెంచి అంతరవయవములను మూసివేయును.

**4. పిటమిన్సు :** ఇవి ప్రాణశక్తులు. జీవశక్తులు గనక ఇవి మన దేహములకు అత్యవసరములు. ఇవి ప్రకృతి పరమైన కాయలు, పండ్లు, ఆకులు వగైరాలలో హెచ్చుగానుండును. అవి వండుట వల్లను, వండి వార్చుట వల్లను, నిల్వ ఉండుట వల్లను, ఫ్రిజ్జులలో వాచుట వల్లను, ప్రాణశక్తులందక పిటమిన్సు విఫలమైపోవును. ఇవి సూర్యరశ్మి వల్లను ప్రాణవాయువుల వల్లను లభ్యమగును. అందుచే ఇవి పై చెక్కులలోను, ధాన్యము పై గల తారు భాగంలోను, బాగుగా లభ్యమగును. అయితే నాగరిక వ్రవంచ మానవలోకం చర్మాలను ఒలిచివేసి లోపల శవాలను తింటున్నారు. సంవత్సరాలైతే పిటమిన్సుడ్ డైటు అంటూ అదనపు క్యాలరీలు గల ఆహారం తింటూ, వనిచేయకపోవుట వల్ల కూడా దేహాలు అదనంగా పెరిగే అవకాశములు గలవు.

**5. లవణములు :** వీటినే సాటు అంటారు. అనగా ఉప్పులు. అంటే సోడియం గలవి. ఈ ఉప్పులలో నిరీంద్రయలవణములు, సిలీంద్రయ లవణములు అని రెండు రకములు, సిలీంద్రయములు అనగా జీవ సంవర్కములు, నిరీంద్రయములు అనగా లోహ సంవర్కములు. జీవ సంవర్క లవణములు. జీవులమైన మన దేహంలో త్వరగా విలీనమై పోవును. లోహ సంవర్కములు ఖనిజములైనందు వల్ల మన

దేహములలో అవి త్వరగా సారూప్యము పొందలేవు. సారూప్యము లైన లవణములు బహుళంగా నున్నవి. గాని అందు ప్రధానమైనవి ద్వాదశ లవణములుగా హానిమన్ మహాశయుడు గూడా నిర్ధారించి ద్వాదశలవణ చికిత్సా విధానమును రూపొందించியున్నారు.

ఈ లవణములన్నియు భూసారము నుండి, వృక్షములు, మొక్కలు, పాదులు సంగ్రహించి అభివృద్ధి బొందుచున్నవి. లవణములన్నియూ నీటిలో కరిగిపోవును. అందువల్ల మనం తినే కాయగూరలు, ఆకుకూరలుకోసి కడుగుట వల్ల, వంశీ వార్చుట వల్ల ఆ నీటితో ఇవి గూడ కొట్టుకొని పోవును. గనుక వండి వార్చరాదు. పిండరాదు. వేయించరాదు. ఈ లవణములు వివిధ జీర్ణక్రమములకు దోహదం చేయును గాని మనం మాత్రము అట్టి సిల్బీంద్రీయ లవణములను పొరబోసి నిరీంద్రియములైన నముద్రపు ఉప్పు, రాతి ఉప్పు (సైంధ లవణము) లను అదనంగా ఋచి కొరకు కలుపుకొని తింటున్నాము. ఉదా : ఉప్పులో ఏది వేసిననూ సిధిలం గాదు. మనం తినిన పదార్థం జీర్ణమగుట అంటే సిధిలమగుట అని అర్థము. అందుచే జీర్ణశక్తి నశించును. అంతరవయవములు, రస, రక్తనాళములు గట్టిపడును. అందువల్ల B.P. స్థాయిము లాంటి అనేక వ్యాధులు సంక్రమించును. ఉప్పుకు రుచి అనిపేరు. రుచి కొరకు మనము అందుబాటులో నున్న నముద్రపుటుప్పు వాడుదుము. ఆ రుచి వల్ల అదనంగా ఆహారములను తినుచుందుము. అకారణంగా దేహములు స్థాయిములుగా తయారగును. గనుక స్థూల దేహాలు, పులుసువృక్షారములను వినర్షించగలిగితే ఆరుమానషులలో అన్ని స్థూలదేహాలు అంతు లేకుండా పోవును.

**6. నీరు :** దీని విలువ అనంతము. నీ దేహం బరువులో 70% నీరే ఉంటుంది. నీలో ఊరే షడ్రసాలు, రస, రక్తాలు నీరే. అందుకే నీరే ప్రాణధారమన్నారు (అపోవైభేషజం) నీరే ఔషధము వలె వనిచేయును. జీర్ణక్రియకు దోహదం చేసేది నీరే. పదార్థమును రసంగా మార్చేది నీరే.

దోషములను కరిగించి మల మూత స్వేదముల ద్వారా వెలవరించేది నీరు. దేహమును శుభ్రపరిచేది నీరు. అట్టి నీటిని త్రాగుట మోతై, కాఫీ, టీలు, డ్రింకులు, కల్లు సారాయిలు కమనీయంగా త్రాగుట వల్ల స్థాల్కలొస్తాయి. రోజుకు కనీసం 3, 4 లీటర్లు నీరు త్రాగుచు దేహానికి చమటలు పట్టస్తే స్థాల్కం లేదు.



## బరువులు విరివిగా పెరిగే రోజులు

పెరిగే వాటిని పెంచుట, తరిగే వాటిని తగ్గించుట నృష్టి సహజ లక్షణం. అందుకే పిల్లలు పెరిగే రోజులలో, ఎంత పెడితే అంత తిని, తిండిని బట్టి పెరుగుతూ ఉంటారు. తరిగే రోజులలో ముసలి వారికి ఎన్ని అందించి తినిపించినా క్షీణించిపోతూనే ఉంటారు.

పిల్లలకు ప్రకృతి తోడ్పాటు అదనంగా ఉంటుంది. పిల్లలు రక్తం పరిశుద్ధంగా ఉండి చురుకుగా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే పిల్లలకు వరుగులే కాని నడకలు చేత గావు. అమాయకంగా ఆనందంగా ఆడుతారు. మనం అందించిన వాటిని అందుకొని తింటూ ఉంటారు. శుద్ధులు చెప్పే పెద్దల బుద్ధి లోపముంటే చెడిపోతారు. పెద్దలకు పెంచటం చేతనైతే వారి దేహాలు సహజంగా పెరుగుతాయి. అహార విజ్ఞానం తెలియక బిడ్డలు బాగా పెరగాలని అందుబాటులో నున్నవన్ని అందిస్తే వసితనంలోనే వర్షత రూపాలు ప్రారంభమౌతాయి.

12 నం. నుండి 25 నం. వయస్సు వరకు, బిడ్డలు దేహాలు బాగా పెరుగుచుండును. అట్టి స్థితిలో వారిలోని హార్మోన్లు ఉత్తేజంగా పనిచేయుచుండును. అందుచేత అప్పుడు మన మందించినవన్నీ

అరిగిపోతాయి. అట్టిస్థితిలో తల్లితండ్రులు పౌష్టికాహారాలు, టానిక్కులు, పప్పులు, దుంపలు, మత్స్యమాంసాదులు, పాలు, పెరుగు, వెన్న, జున్ను, కోవాలు, స్వీట్సు, హాట్సు బాగా తినిపిస్తే ఎత్తులు బరువులు పెరిగి లార్జి స్కేలు బాడీలుగా తయారౌతాయి. వయస్సు వచ్చే కొలది అవి స్థూలదేహాలుగా రూపొందుతాయి. అందుచే బిడ్డలకు క్రమబద్ధమైన ఆహారం అందిస్తూ వ్యాయామం చేయించాలి.

ఆల్టే 40 to 45 సం. వయస్సు వచ్చిన స్త్రీలకు కనిపించే నమయం చాటిపోతుంది. బిడ్డలను కనిపెంచే రోజులలో బాగా తిన్నా అది బిడ్డల కందించబడుట వల్ల స్త్రీల దేహాలు పెరగవు. అప్పుడే మెనోపాస్ పిరియడ్ అంటారు. ఋతుక్రమాలు ఆగిపోతాయి. అలాంటప్పుడు జాగ్రత్తలు తీసుకొనక మామూలుగా తినుట వల్ల శరీరం వివరీతంగా పెరిగి అనేక కాంప్లికేషన్సు వచ్చే ప్రమాదముంది. అట్టి స్థితిలో ఋతుదోషాలున్న వారి గర్భాశయాలు డాక్టర్లు తీసివేయుదురు. అట్టి వారి దేహాలు హద్దు లేకుండా పెరుగును. అనేక అనర్గాలు అంకురించును. అల్లెరిప్టరైన ఆఫీసర్లు వగైరాలు గూడా పని లేక తిని కూర్చున్నందు వల్ల గూడా 50 సం. తర్వాత దేహాలు పెరిగే వీలున్నది. గనుక 50 సం. పై బిడ్డ వారు ఏకభుక్తం చేయుట ఉత్తమం శరీరములు, అస్థివంజరమును బట్టి 1. స్మోల్ స్కేల్ 2. మీడియం స్కేల్ 3. లార్జి స్కేలు దేహాలుగా విభజించారు. అంతేగాదు లీన్ ఫ్రెయిట్, ఫేట్ లైయిట్ అని విభజించారు.

విజ్ఞానవంతుడనుకున్న మానవుడొక్కడే జీహ్వా వస్త్రలకు దానుడై మత్తుగా తిని, మెత్తగా వరుండి, ఉన్నట్టుడై దేహాన్ని పెంచుకొను చున్నాడు. అందుకే వివిధ రోగాలు విధిగా సంక్రమించుచున్నవి. ఆ బాధలు పడలేక ఆరోగ్యం కొరకు అంగళ్ల వెంటబడుచున్నాడు. అంగళ్లలో దొరికేవి విషాలే గాని, అమృతాలు గావు గదా? విషాలు చంపుతాయి. అమృతాలు పోషించే ప్రాణాలనందిస్తాయి అన్నది ప్రత్యక్ష



ప్రమాణము. అందుకే మానవుని ఆయువు శతమానం నుండి పంచదశమానంలో వద్దది.

అట్టి స్వధర్మములను, దేహధర్మములను, ప్రకృతిధర్మములను విస్మరించిన ప్రస్తుత మానవ ప్రపంచం తన దైన బుద్ధి బలంతో ముందుకు సాగాలన్న తాపత్రయంలో బడ్డాడు. గాని ముందుకు సాగలేకపోవుటయే గాక క్రిందకు దిగజారు చున్నాడు. అందుకు ముఖ్యకారణం సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన ఆనంత శక్తివంతమైన దైవ శక్తికి దూరమై స్థూలమైన వికృతి శక్తులను ఆశ్రయించుటయేనని తెలియవలసి యున్నది.

మనం తినే ఆహారములోని నజీవ సూక్ష్మాణువులే మన శరీరంలో అంతరవయవములు గాను, స్థిరమైన సూక్ష్మాతి సూక్ష్మాంశములే మన మేదస్సు (మేదడు) గాను రూపొందు చున్నవని శాస్త్రములు నిర్ధారించుచున్నవి. అయితే మానవులు మాత్రం రాను రాను లౌకిక విజ్ఞానము కొరకు ప్రయత్నించి పయనించుచున్నారు. గాని తన దైవ స్వధర్మపాలనను వూర్తిగా విస్మరించుచున్నారు. అందుచే తనే తన ఆహార విహార నియమాలు దూరమైనవి.

తన ఆహార విహార నియములను తెలుసుకొనుటయే తెలివి, స్వధర్మాలను పీడి వరధర్మాలను పరిశోధించుట తెలివితక్కువ అనాలి. అయితే ప్రస్తుత మానవ లోకం అంతా తమకే తెలియునన్న అహంకారంతో ఉన్నారు. ప్రకృతి ననుసరించి స్వధర్మాలను పాటించుట వల్లదైవీ నంపదదర్శన మిస్తుందని తెలియకున్నారు. వికృతి ననుసరించి వివరీత శక్తులను పొందుటకు ప్రయత్నించుచున్నాడు. వివరీతాలు వికృతాలైనందువల్ల అవి శాశ్వతాలు గావు. అశాశ్వతాలు అందించేవి అసర్వాలేనని, నీవైన శాశ్వత శాంతి నుభాలు గావని మాత్రం తెలియండి.

ఆహారం : ప్రకృతి ననుసరించి వరమాతృ మార్గంలో వయనించే వివిధ జీవరాసులు, దైవదత్తమైన తనదైన ఆహారమునే స్వీకరించుచున్నవి. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రకృతిలోని వైవిధ్యాల వల్ల ఆహారోగ్యం సంభవిస్తే అద్భుతమైన ఆకాశచికిత్స అనబడే ఉపవాసం ప్రారంభిస్తాయి. మేత తినవు, నీరు త్రాగవు. అందువల్ల నమస్త రోగాలు నమసిపోతాయి. అనువక్త్రుల అవసరముండదు. పశువు పేడమేస్తే రోగం పోయినట్లేనని రైతుకు తెలుసు. గాని తనకు జ్వరం వచ్చి 104° డిగ్రీలుండి నోరు చేదుగా ఉంది ఆకలి తెలియకపోయినా నీరసమైపోతానేమోనని భయపడి చేదు కాఫీనైనా ఇవ్వమని త్రాగుతాడు. అందుకే మన పూర్వులు వక్షంలో చేసిన తప్పులు పరివక్షమౌతాయని ప్రతివక్షానికొకరోజు ఏకాదశి ఉపవాసం చేస్తే పుణ్యమన్నారు. పాపమంటే రోగం, పుణ్యమంటే రోగవిముక్తి అని అర్థం. అట్టి అర్థము తెలియక ప్రబుద్ధులు దానిని వ్యర్థమని వదిలివేశారు. కొందరైతే ఉపవాసం పేరుతో అన్నం మాని ఫలహారం పేరు పెట్టుకొని పంచభక్ష్యాలు భుజిస్తున్నారు. అందువల్ల పుణ్యం లేకపోగా హాపాలు వెంటబడుచున్నవి.

నిద్ర : జీవులలో నిశాచరములు, దినాచరములని ఉంటాయి. దినాచరములైన పశువక్ష్యాదులు. వగలంతయూ కష్టపడి తమ తమ ఆహారములను సంగ్రహించుకొని రాత్రి చీకటిరాక ముందే తమ తమ నెలవులకు చేరి విశ్రమించుచున్నవి. అట్లే నిశాచరములైన మృగాదులు రాత్రి యందు చరించి వాటి వాటి ఆహారమును సంగ్రహించుకొని వగలు విశ్రమించుచున్నవి. అయితే దినాచరులైన మానవులు మాత్రం వగలు చక్కగా భుజించి, విశ్రమించి, నిద్రించి రాత్రి 12 గం. వరకు T.V.లు సినీమాలు, క్లబ్బులు, కాఫీ హోటళ్లలో గడుపుచున్నారు. గాని శాస్త్రం మాత్రము రోగానికి కారణం. "దివాంశ్చ నిద్ర-జాగజ్ఞాశ్చరాత్రే" అంటున్నది ఉషాకాలం ఉత్పృష్ఠమైనదని ఉషోదయ నమయంలో ఉజ్జ్వల శక్తులందుతాయని మన శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. వక్షులు కిలకిలరావములతోను, కాకులు అరుపులతోను, కోవెలలు గానాలతోను,

కోళ్ల కూతలతోను, మేల్కొలుపులందిస్తున్నా, 8 గం.లైన తర్వాత బెడ్ కాఫీతో గాని కండ్లు తెరవబడుట లేదు మానవులకు.

**భయం :** కట్టే సంపాదించుకున్న ధనముంటే ఇన్ కంటేక్టుల భయం, దొంగల భయం, కబ్బులేకపోతే బ్రతుకే భయం, హోదాలుంటే ఊడిపోతాయని భయం, ఉద్యోగాలుంటే లంచాల భయం, వంటలు వండాలంటే పురుగుల భయం, తుఫానుల భయం ఈ విధంగా మన బ్రతుకంతా భయాలే! కారణం? తన ధర్మమే తనకు తెలియకుండుటేనని తెలియండి. పశుపక్ష్యాదులు వాటి వాటి ధర్మాల నెరిగి జీవయాత్ర సుఖంగా సాగిస్తాయి. తప్పు చేయవు. గనుక వాటికి భయాలే ఉండవు. గాని ప్రాణభయం ఒక్కటే తెలియును.

**మైథునం :** సమస్త జీవులు ఋతుక్రమ మెరిగి సంతానం కొరకు సంగమక్రియ చేస్తాయి. సీవో నూలంత బాలింతల భేదం లేకుండా నదా సంగమానికే ప్రాధాన్యత నిచ్చి, సీ ప్రతిరూపమైన ఓజో ధాతువును (మూల ధాతువును), క్షణిక సుఖానికై నదా వ్యయం చేస్తున్నావు. పవిత్రమైన ప్రాణశక్తిని, జీవశక్తిని, ధాతుశక్తిని, పడుపు వృత్తితో పాదుచేసుకొనుచున్నావు.

ఆహార, నిద్ర, భయ, మైథునాదులనే ఈ నాలుగు ప్రక్రియల లోనూ, సీ ప్రజ్ఞా పాటవాలు పశుపక్ష్యాదుల కంటే హీనముగా గోచరించుచున్నవి. గాని సీవు మాత్రం ప్రతిభాశాలి నని పరిభ్రమిస్తూ ఉంటావు. మరొక్కసారి సీ ప్రజ్ఞాపాన్ని పరీక్షించుకొని చూడు; సీవు ఎన్నో పరిశోధనలు చేసి, రాదార్థను కనిపెట్టి చెప్పే తుఫాను సూచనను, సీసాలో పెట్టిన చిన్న చేప చెప్పుచున్నది. ఆకాశం మేఖావృతమైనట్లు నీకు అంతు బట్టకపోయినా ! ఇంట్లో బీరువా క్రింద కూర్చొన్న కప్ప కబురందిస్తున్నది. వర్ష సూచనలను గాలిలో ఎగిరే తూనీగలందించు చున్నవి. పక్షులు ఋతుక్రమమెరిగి వలస వెళ్లుచున్నవి. వసంతాన్ని కోవెలలు గానంతో అందించుచున్నవి. బుట్ట క్రింద నున్న కోడిపుంజు

కూత లేని ఉషఃకాలాన్ని ఉదహరిస్తున్నది. పాలు త్రాగే వసిదూడ అజీర్ణాన్ని అర్థం చేసుకొని తలి పాలు కూడా త్రాగనంటున్నది. నృప్తి యందలి ప్రతిజీవి స్వయంశక్తితో తమ ఆహారమును తామే సంపాదించు కొని, ఏ రోజు కారోజు, నిశ్చింతగా జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. ఇళ్ళు ఇరుగు పొరుగులు లేకుండా ఎండా, గాలి, వానలను లెక్క చెయ్యకుండా నిరాడంబర జీవితాన్ని నిశ్చింతగా సాగించుచున్నవి.

ఇప్పుడు నీ గొప్పతనాన్ని, ప్రతాపాన్ని పట్టిచూచుకో. నీకు మహారులందించిన వంచాంగం చూస్తే గాని వారం, నక్షత్రం, మానం, ఋతువులు తెలియవు. కురిస్తే గాని వరం సంగతి తెలియదు. అలారం కొడితే కాని టైము తెలియదు. వాంతులొస్తే గాని అజీర్ణం అర్థం కాదు. అప్పుడు కూడా మందు వేసుకొని మానక తింటావు. ఇల్లు లేకపోతే నీకు బ్రతుకే లేదు. అందుకే నీకు గూడూ, కూడూ, గుడ్డకావాలి. అమ్మా, బాబులు అవస్థవడి ఆస్తి విద్య అందించి 25 నం. పెంచితేగాని నీ బ్రతుకెట్లో నీకు తెలియకున్నది. కొందరైతే బ్రతుకు తెరపులు తెలియక బ్రతుకులు భారముగా జీవిస్తున్నారు. ప్రకృతి పరిణామాలకు భయపడుచున్నారు. తుఫాను వస్తే నీవు పెంచే కోళ్ళు నీవు తినే తిండి పోయింది గాని, నముద్రాలలోని చేవలు, చెట్ల మీద వక్షులు, భూమి మీద గల చీమలు, దోమలు ఒక్కటి చావడం లేదు. అవి ఆహారం కొరకు ఎవరిని అర్థించుట లేదు.

★ ★ ★

## మానవ జన్మ

అన్నిటికీ కడసారి జన్మ అన్నారు పెద్దలు.

ఎన్నో జన్మలు ఎత్తి ఎత్తి ప్రారబము ననుభవిస్తూ, ప్రకృతి నాశ్రయిస్తూ పరమాత్మ ఆజ్ఞలను పాలిస్తూ జీవయాత్ర సాగిస్తూ

ఉంటాయి, స్వప్నిలోని అన్ని జీవరాసులు. అందువల్ల వాటికి పురోగమనమే గాని తిరోగమనము తెలియదు.

మానవజన్మ అన్నిటికీ కడసారి జన్మ. అందుకే మనస్సున్న మానవుడైనాడు. "మనయేవమనుష్యాజాంకారణంబంధమోక్షయోః" అన్నది శాస్త్రం; అనగా మానవుని బంధించేది, వదిలించేది కూడా మనస్లే అన్నారు. అయితే ప్రస్తుత మానవాళి మాత్రం తగిలించుకొనుటయే గాని ఒదిలించుకొనేవారు కనిపించరు. జిహ్వాపస్తల సుఖాన్ని గోరి తగిలించుకొన్న సంసారం సంతానమనే పదిరెట్లు బరువుల నందించుచున్నది. అట్టి బరువులు, బంధనాలై ఉత్తరజన్మలకు ఉపయోగపడు చున్నవి.

అందుకే కర్మలను పెంచుకొని జన్మల నందుకొనే మానవజాతి పెరుగుచుంటే ఉన్నవి ఒదిలించుకొని ముందుకు సాగే మూగజీవుల సంఖ్య తగ్గుచున్నది.

★ ★ ★

## ఆరోగ్యమైన దేహం నందుకొనుటెట్లు

మన దేహమునకు దైవదత్తములైన కొన్ని ధర్మములున్నవి. స్వధర్మపాలనయే మనదేహ రక్షణ అని తెలియండి. మనదేహ ధర్మాలను గూర్చిన సంపూర్ణ ఆవగాహన, మనకు గల అలవాట్లను బట్టియూ, ఆచార వ్యవహారములను బట్టియూ అంతుబట్టుటలేదు. అందువల్ల మనం తెలిసీ తెలియని తప్పులు అనేకం చేయచుందుము. అందు చిన్న చిన్న తప్పులను మనదేహమే ఎప్పటికప్పుడు నరిదిద్దుచుండును. ఉదా: మన దేహమునకు సరివడని వదార్థములు తిన్నప్పుడూ, కలుషిత

జలములను త్రాగినప్పుడు దుర్గంధ వాయువులు పీల్చినపుడు, వాంతులు వికారాలు, తలదిమ్ములాంటివి కనిపించును. ప్రథమంలో విషాదైనకాఫీ, దీబు, చుట్ట, బీడీలు త్రాగినపుడు గూడా అట్టి వికారాలు కనిపించును. మానవుడు వాటిని నిత్యం సేవించుట వల్ల అందుకు దేహం అలవాటు పడిపోయినప్పటికిని అందుండు దోషములు దేహములో నిలిచిపోయి రోగములుగా దర్శనమిస్తున్నాయి. మనం కూడా ఆహార పదార్థముల అవగాహన లేకుండా అలవాట్లకు ప్రాధాన్యత నిస్తున్నాము. అందువల్ల అనేక దీర్ఘరోగములు అందించబడుచున్నవి. మానవాహారమేదో మననము చేసి గ్రహించవలసియున్నది. అట్టి ఆహార వివరములను, నిర్విచారజీవితం ? అని మాచే రచింపబడిన గ్రంథమును చదివి గ్రహింతురు గాక !

స్థూల దేహ నిర్మాణమునకు అంతుబట్టలేనన్ని కారణాలు కనిపిస్తున్నాయి.

మన దేహమును క్రమబద్ధంగా నడిపించుటకు దైశికమైన షడ్చక్రములు గలవు. వాటినే ఆంగ్లములో గ్లాండ్ సెంటర్సు అంటారు. అందులో ప్రధానమైనది ధైరాయిడ్ గ్లాండ్. దానినే విశుద్ధచక్రమందురు. అదే శుద్ధమైన దేహమును సృష్టించును. ఈ షడ్చక్రములకు అధినేత సహస్రారము. అది మన తలలో ఊర్జ్వభాగంలో నహస్రదళాలతో విస్తృతియండి విశ్వ జననమైన అనంత అగోచర, శక్తులను అందుకొని ఆజ్ఞాచక్రము ద్వారా విశుద్ధ చక్రమున కందించుచుండును. అశక్తుల నందుకొన్న ధైరాయిడ్ గ్లాండు జాగృతమై దేహాభివృద్ధికి అవసరమైన హార్మోన్సును అందించుచుండును. అట్టి ధైరాయిడ్ గ్రంథి హెచ్చుతగ్గుల లోపం వల్ల గూడా దేహం పెరిగి స్థూల దేహులగుటకు వీలున్నది.

మనకు తల్లితండ్రులందించినవే ఈ దేహములు గనుక

తల్లితండ్రుల దేహ తత్త్వములను సరించి స్థూలదేహములు  
అందించబడును. అందుచేత స్థూలజం వంశానుగతంగా వచ్చే  
దీలున్నది.

సంపన్న గృహస్థులు, ఆర్థికస్థామతగల ఆఫీసర్లు, వ్యాపారులు,  
డిడ్డల సౌభాగ్యము గోరు అనేకులు అనేక పౌష్టికాహారములను  
వివిధరూపములలో పాలు, పెరుగు, వెన్న, కోవా, నెయ్యి, నూనెలు,  
పేపర్లలో ప్రకటించే అనేక పౌష్టికాహారములను పిల్లలకు పెట్టుచుందురు.  
అందుచేత కాలంలో హాఠ్యోన్న ప్రభావం పెరిగి వయస్సుకు మించిన  
ఎత్తు, బరువులు తయారగును. అట్టి యువతీ యువకుల దేహాలు యుక్త  
వయస్సు వచ్చేసరికి సుందరదేహాలు స్థూలదేహాలుగా దర్శనమిచ్చే  
ప్రమాదమున్నది.

### అందుకు తగిన జాగ్రత్తలు :

చిరుతిండ్లు, టానిక్కులు, ప్రోటీను ఫుడ్స్ మాన్పించాలి. పాలు,  
వండ్లు వాడించాలి. దుంపలు మాంసాదులు మాన్పించాలి. వేళప్రకారం  
భోజనం పెట్టాలి. ఆటలు పాటలు బాగా ఆడించాలి. సూర్య  
నమస్కారలు, యోగ వ్యాయామాలు చేయించాలి. వివిధ ఆటలు బాగా  
ఆడించాలి. దేహానికి రోజు కొకసారైన చెమట వట్టించాలి. తేలికగా  
జీర్ణమయ్యే వదారాదులు పెట్టాలి. మంచినీళ్ళు బాగా త్రాగించాలి. ఉషః  
కారంలో నిద్ర లేవాలి. రాత్రి కాకుండా భోజనం పెట్టి 18 గం.లకు  
వరుండబెట్టాలి.



## నీ పురుషుల బరువుల పట్టిక

పురుషులు				స్త్రీలు			
ఎత్తు క.అం.	మీడియం స్టేలు Kg.	లాఠి స్టేలు Kg.	స్పోర్ట్స్ To	ఎత్తు క.అం.	మీడియం స్టేలు Kg.	లాఠి స్టేలు Kg.	స్పోర్ట్స్ To
5-2	56-3	60-3	66-70	5-0	50-8	54-4	60-64
5-3	57-6	61-7	67-71	5-1	51-7	55-3	61-65
5-4	58-9	63-5	68-73	5-2	53-1	56-7	63-66
5-5	60-8	65-3	70-75	5-3	54-4	58-1	64-68
5-6	62-2	66-7	72-76	5-4	56-4	59-9	66-70
5-7	64-0	68-5	74-78	5-5	57-6	61-2	67-71
5-8	65-8	70-8	76-80	5-6	58-9	63-5	69-73
5-9	67-6	72-6	77-82	5-7	60-8	65-3	71-75
5-10	69-4	74-4	79-84	5-8	62-2	66-7	72-77
5-11	72-2	76-2	82-86	5-9	64-4	68-5	74-78
6-00	73-0	78-5	83-88	5-10	65-8	70-3	76-80
6-1	75-3	80-7	85-90	5-11	67-1	71-7	77-82
6-2	77-6	83-5	87-93	6-0	68-5	73-9	78-84
6-3	79-8	85-7	90-95				

వరా: 30 నం. వయస్సు వారు 10% హెచ్చు ఉండవచ్చును.

35 నం. వయస్సు వారు పై బరువే ఉండాలి.

40 నం. దాటిన వారు 10 %తగ్గి ఉండుట మంచిది.





